

УДК 796.093.46

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олександр Сабіров¹, Василь Пантік²

¹ Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна, alex_sabirov@ukr.net

² Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, ukraine.luck@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-36-45>

Анотації

Актуальність. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички та в вміння вищого порядку – це тривалий і складний процес. Дослідження його закономірностей є важливою проблемою фізичного виховання студентів. **Мета дослідження** – розробити концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. **Матеріал і методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз та синтез, порівняльний аналіз, узагальнення. **Результати роботи.** Навчання технічного прийому потрібно здійснювати відповідно до педагогічних завдань й етапів навчання. На першому етапі на основі створення зорового та логічного образу руху відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія формування вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення. Відповідно відбувалося уточнення рухового вміння, яке переходило в навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, внаслідок чого формувалися рухові навички й уміння вищого порядку. **Висновки.** Формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами здійснюють підвищенням фізичної підготовленості студентів; широким застосуванням імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ; оптимізацією структури рухів під час виконання технічних прийомів; підвищення точності й швидкості результату під час виконання технічних прийомів; збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших; стабільного й ефективного виконання прийомів під часу впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника; виконання технічних прийомів із високою ефективністю під час утоми або великого психічного напруження; формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів; використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Ключові слова: студенти, формування рухових умінь і навичок, позааудиторні заняття, фізичне виховання, техніка фізичних вправ.

Александр Сабиров, Василий Пантик. Концептуальные основы формирования двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями. Актуальность. Формирование умений выполнять двигательные действия, их трансформация в навыки и в умение высшего порядка – это длительный и сложный процесс. Исследование его закономерностей является важной проблемой физического воспитания студентов. **Цель исследования** – разработать концептуальные основы формирования двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями. **Материал и методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, анализ и синтез, сравнительный анализ, обобщение. **Результаты работы.** Обучение технического приема необходимо осуществлять в соответствии с педагогическими задачами и этапами обучения. На первом этапе на основе создания зрительного и логического образа движения происходит первоначальное изучение техники двигательного действия, которому соответствует стадия формирования умения воспроизводить технику действия в общей форме. Для второго этапа характерно углубленное, детализированное изучение. Соответственно происходило уточнение двигательного умения, которое переходило в навык. На третьем этапе обеспечивается закрепление и совершенствование двигательного действия, в результате чего формируются двигательные навыки и умения высшего порядка. **Выводы.** Формирование двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями осуществляют путем повышения физической подготовленности студентов; широкого применения имитационных, подводных, специальных и соревновательных физических упражнений; оптимизации структуры движений при выполнении технических приемов; повышения точности и скорости результата при выполнении технических приемов; увеличения арсенала вариантов технических приемов и способов, формирования умения свободно переходить от одних движений к другим; стабильного и эффективного выполнения приемов во времени воздействия факторов, которые мешают выполнять упражнение или во время активного противодействия соперника; выполнения технических

приемов с высокой эффективностью при усталости или большого психического напряжения; формирование индивидуальной техники в соответствии с морфофункциональными и психическими особенностями студентов; использование технических приемов в спортивной деятельности в соответствии с игровыми и тактическими задачами.

Ключевые слова: студенты, формирование двигательных умений и навыков, внеаудиторные занятия, физическое воспитание, техника физических упражнений.

Olexandr Sabirov, Vasyl Pantik. Conceptual Bases Formation of Students` Motor Skills in the Process of Non-Audition Physical Classes. Research Actuality. The formation of skills to perform motor actions, their transformation into skills of a higher order is a long and complicated process. The study of its regularities is an important issue of the students` physical education. **Research Aim** is to develop the conceptual foundations for the formation of students` motor skills in the process of non-audition physical classes. **Methods and Organization of Research:** analysis and synthesis of literary sources, method of analysis and synthesis, comparative analysis, generalization method. **Research Results.** Teaching of technical device should be carried out in accordance with pedagogical tasks and stages of training. At the first stage, on the basis of creating the visual and logical mode of motion, there is an initial study of the technique of motor action, which corresponds to the stage of forming the ability to reproduce the technique of action in a general form. The second stage is characterized by an in-depth and detailed study. Accordingly, there was a refinement of motor skills, which turned into a skill. At the third stage, consolidation and improvement of motor activity are ensured, resulting which is the formation of motor skills and skills of higher order. **Conclusions.** The formation of students` motor skills in the process of non-audition physical classes are carried out by means of: increasing of students` physical training; wide use of imitational, special and competitive physical exercises; optimization of the structure of movements when performing technical techniques; increase the accuracy and speed of the result when performing technical techniques; an increase of the arsenal of variants of technical techniques and methods, the formation of the ability to move freely from one movement to another; stable and effective performance of the techniques during the influence of factors hindering the exercise or during the active opposition of the opponent; performance of technical techniques with high efficiency during fatigue or high mental tension; the formation of individual technique in accordance with the morphofunctional and mental characteristics of students; use of technical techniques in sporting activity in accordance with game and tactical tasks.

Key words: students, formation of motor skills, non-audition classes, physical education, technique of physical exercises.

Вступ. Результати аналізу наукових праць засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [2; 8; 10; 13; 15; 16]. Зокрема, учені пропонують формувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами, удосконалити засоби й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність студентів, розробити програмування й алгоритм оздоровчого тренування, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання [1; 3; 4; 7; 11; 12; 14].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в різних формах, що дає змогу реалізовувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання освіти. Важливе оздоровче значення мають позааудиторні форми організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [5; 6; 9; 17]. У системі позааудиторних занять провідну роль відіграють заняття в спортивних секціях, мета яких – тренування студентів, підготовка й участі їх у змаганнях.

Мета дослідження – розробити концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз і синтез, порівняльний аналіз, узагальнення.

Результати дослідження. Результати тренувального процесу студентів-спортсменів тісно пов'язані з проектуванням та плануванням, які найбільш повно забезпечують виконання намічених завдань й умови їх оптимальної реалізації. Раціональна побудова системи спортивної підготовки (в аспекті планування, проектування) – це проблема, яку можна віднести до вічно актуальних. Її пробували вирішувати з різних підходів – системного, системно-структурного, комплексного, кібернетичного, програмно-цільового і модельно-цільового підходу. Системний підхід до планування підготовки студентів-спортсменів дозволяє побачити управлінську систему як цілісний комплекс взаємозв'язаних елементів, об'єднаних загальною метою.

До основних передумов успішного навчання студентів гри в регбі належать фізична підготовленість студентів, спеціальні знання і мотивація до фізичної активності, руховий досвід, належне матеріально-технічне забезпечення занять, висока професійна майстерність викладача.

Систематичний вплив фізичних вправ на організм людини може бути успішним лише в тому випадку, коли методика їх застосування узгоджується з основними правилами, закономірностями

процесу фізичного виховання. Знання та дотримання цих закономірностей дає змогу ефективно оволодіти конкретною руховою навичкою й розвинути ту чи ту фізичну якість. Успішна реалізація спортивних завдань можлива за умови додержання принципів, що поділяються на дві групи:

1. Дидактичні (основоположні ідеї, що пронизують усі рівні та компоненти освіти, засвідчують їх системну цілісність і визначають зміст, організаційні форми й методи освітньої роботи відповідно до загальних завдань виховання та закономірностей процесу навчання) – свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування, диференціації та індивідуалізації.

2. Специфічні (основні положення, що відображають закономірності побудови занять фізичними вправами) – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, поступове підвищення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу й вікова адекватність навантажень.

До засобів спортивної підготовки студентів належать різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення спортивної майстерності. Фізичні вправи розглядають як сукупність рухових дій, спрямованих на виконання конкретного рухового завдання. У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані потребою досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи тих механізмів енергозабезпечення. Умовно фізичні вправи поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі, допоміжні та змагальні.

Загальнопідготовчі фізичні вправи – це рухи окремими частинами тіла або їх поєднань, що виконують із різною швидкістю й амплітудою та м'язовою напругою. До загальнопідготовчих належать фізичні вправи, що забезпечують усебічний функціональний розвиток організму студента й спрямовані на підготовку організму студентів до майбутньої роботи, оволодіння рухами, виховання фізичних якостей, оздоровлення органів і систем організму. Переваги загальнопідготовчих вправ полягають у тому, що їх чітко дозують, можуть застосовувати в різних варіантах та комбінаціях. Це дає змогу обирати характер впливів на окремі групи м'язів і на певні системи організму. Загальнопідготовчі вправи можуть містити елементи спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор, легкої атлетики.

Спеціальнопідготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності, і такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму. Обов'язкова ознака таких вправ – істотна схожість зі змагальними і за формою, і за змістом.

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності. До них належать також засоби, що сприяють підвищенню максимальної сили, силовій витривалості й гнучкості, а також ті які, запозичені з інших видів діяльності та спрямовані на поліпшення аеробних можливостей студентів.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до чинних правил змагань.

Водночас такий поділ дещо умовний, межі між виділеними групами вправ нечіткі, засоби і за формою та структурою, і за особливостями впливу на організм, можуть плавно переходити з однієї групи в іншу. Проте така класифікація фізичних вправ дає змогу цілеспрямовано застосовувати фізичні навантаження в процесі спортивного тренування студентів.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: а) пов'язані з удосконаленням різних аспектів підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; б) спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи – це способи організації роботи викладача й студента, за якими набуваються знання, уміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Методи поділяють на словесні, наочні та практичні.

Словесні методи дають змогу в найкоротший термін передати велику за обсягом інформацію, поставити перед студентами проблеми та вказати способи їх розв'язання. До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, команди, бесіди, аналіз й обговорення.

Під наочними методами навчання розуміють такі, за допомогою яких засвоєння навчального матеріалу перебуває в істотній залежності від застосовуваних у процесі навчання наочного приладдя й технічних засобів. До них відносять методично правильний показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, навчальні комп'ютерні ігри. Наочні методи використовують у взаємозв'язку зі словесними й практичними методами навчання.

Практичні методи навчання ґрунтуються на практичній діяльності студентів і поділяють на дві основні групи: 1) переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики гри, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту; 2) що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Кожен із методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями спортивної підготовки. Під час вибору методів потрібно враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх кваліфікацію.

Система спортивного тренування ґрунтується на багаторічній підготовці як сукупності відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень (макро-, мезо-, мікроцикли, окремі тренувальні заняття). Тривалість і структура багаторічної спортивної підготовки залежать від:

- структури змагальної діяльності;
- закономірностей становлення різних аспектів спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;
- індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;
- віку, у якому спортсмен почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань;

– змісту тренувального процесу – засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу.

Зважаючи на результати дослідження, структура тренувального процесу студентів вищих навчальних закладів складалася з трьох основних етапів: початкової підготовки; базової підготовки; етап спеціалізованої підготовки. При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень потрібно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом із тим зростає значення врахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки, безпосереднього підведення спортсмена до участі в індивідуальних змаганнях. Широко застосовують засоби, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена із застосуванням значного обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і у функціональному аспектах до швидко-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка стає основою в зростанні їхньої майстерності.

Значну увагу приділяють удосконаленню техніки виконання рухів. Це завдання зазвичай здійснюють паралельно з розвиненням фізичних якостей, воно має два аспекти:

- удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей;
- вироблення економічної й стабільної техніки пересування як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Процес навчання у фізичному вихованні студентів має певні особливості. Вони пов'язані з активною руховою діяльністю, яка здійснюється не лише відповідно до педагогічних, але й біологічних закономірностей. В основі навчання рухових дій студентів лежить формування рухових умінь і навичок.

Для рухових умінь характерний неавтоматизований спосіб виконання рухової дії. Вирізняльними ознаками рухового вміння є свідоме управління рухами, наявність зайвих рухів, нестабільне виконання, низька швидкість, ізольованість рухів, недостатня координація рухів (рис. 1). Студенту потрібно постійно контролювати власні рухи, що вимагає підвищеної концентрації уваги для визначення послідовності елементів, напрямку й амплітуди руху. Це спричиняє відносну розчленованість рухів, повільний темп їх виконання.

Практика засвідчує, що в процесі навчання уникнути помилок у техніці виконання, насамперед складних рухових дій, не вдається. Виконання фізичних вправ може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки від заданого зразка. Помилка – це виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке суттєво знижує ефективність виконання дії в цілому. Помилки бувають типові й нетипові, суттєві та незначні, неавтоматизовані й автоматизовані, окремі та комплексні.

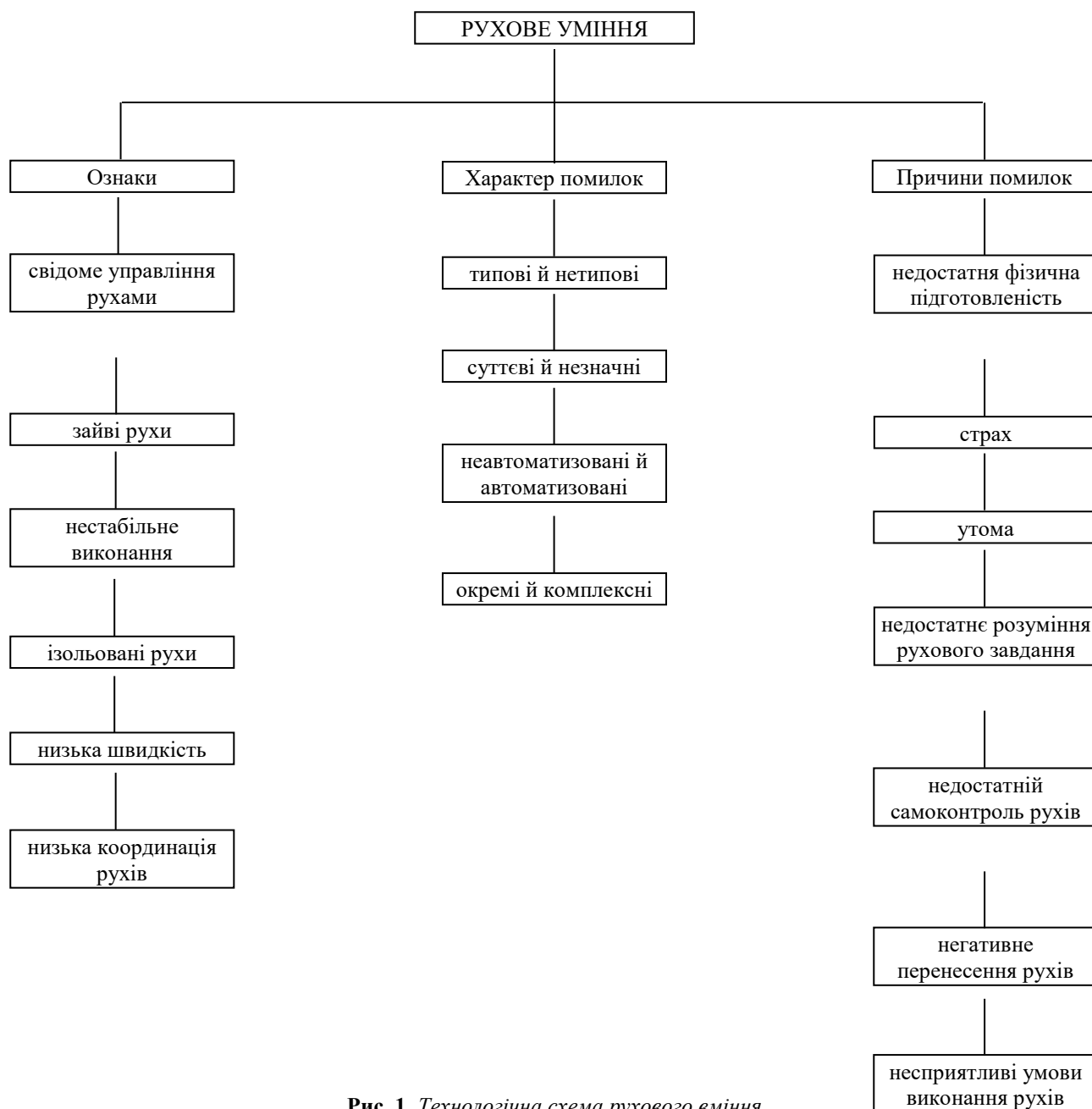


Рис. 1. Технологічна схема рухового вміння

Виявлення типу помилки в студентів має принципове значення в навчально-методичному забезпеченні фізичного виховання, тому що визначає пріоритети цілей діяльності, пріоритети вибору засобів і форм організації навчання. Помилки, які виникають під час навчання, зумовлюють різні чинники (недостатня фізична підготовленість, страх, втома, недостатнє розуміння рухового завдання, недостатній самоконтроль рухів, негативне перенесення рухів, несприятливі умови виконання рухів).

Спосіб виправлення помилки залежить від причини й полягає в додатковому поясненні, показу правильного виконання дії, потім – повторні спроби оволодіти правильним способом. Важливе також застосування підвідних і спеціальних вправ. Для підвищення ефективності засвоєння рухових дій помилок велике значення має правильне нормування їх виконання. Основними параметрами такого нормування є кількість повторень й інтервали відпочинку між ними.

Поряд із цим у теорії й методиці фізичного виховання подають загальні правила профілактики появи помилок під час навчання рухових дій:

- постійно підвищувати інтерес і мотивація до виконання фізичних вправ;
- кількість повторень нової дії визначається можливостями студентів покращувати рух при кожній новій спробі;

- повторне виконання студентом одних і тих самих помилок є сигналом до перерви для відпочинку й обмірковування своїх дій;
- інтервали відпочинку повинні забезпечувати оптимальну фізичну й психічну готовність до виконання чергової спроби;
- продовжувати навчання рухових дій при сильному стомленні недоцільно й шкідливо;
- перерви між заняттями повинні бути як найкоротші, щоб не втратити вже набуті вміння;
- уникати безперервних зауважень, які підкреслюють лише одні недоліки й тим самим пригнічують віру студентів у свої можливості.

Систематичне повторення рухових дій призводить до формування рухової навички (такий ступінь володіння технікою, за якою управління рухами здійснюється автоматизовано й рухи відрізняються досить високою стабільністю). Рухова навичка характеризується такими ознаками: автоматизоване управління, економне виконання, висока швидкість, міцне запам'ятовування, стабільне та плавне виконання, висока координація рухів (рис. 2).

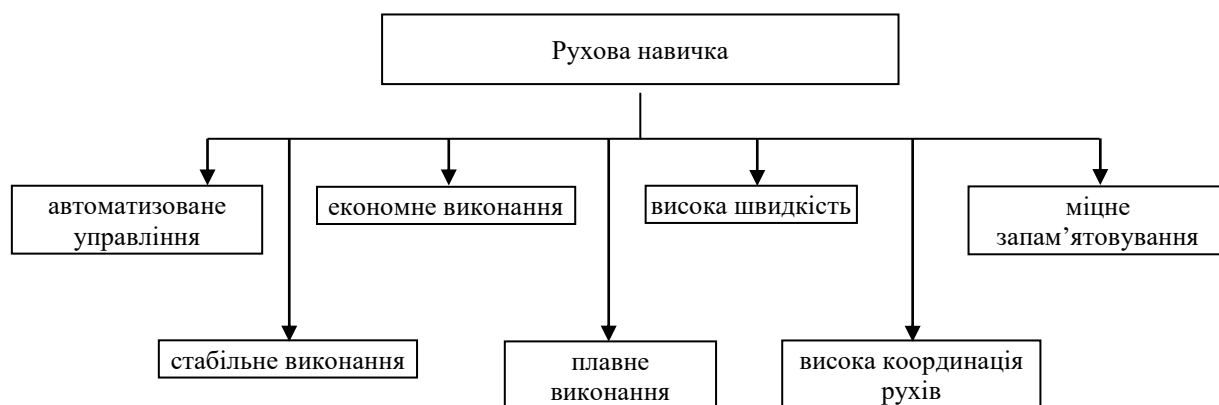


Рис. 2. Технологічна схема рухової навички

Автоматизація управління передбачає звільнення від постійного контролю за деталями руху, що дає змогу переключити увагу на результат дії та умови її виконання. Руховим навичкам властивий високий рівень сприйняття простору, часу, темпу, швидкості. Під час формування рухової навички віднаходиться найбільш оптимальна форма рухів, яка стає стандартною. Стандартність рухової навички визначається постійним, незалежно від умов, відтворенням ефективної форми фізичної вправи.

У процесі навчання потрібно враховувати механізм перенесення рухових навичок. Воно виникає в тих випадках, коли структури рухових дій мають одночасно і подібність, і відмінність. Подібні ознаки визначають характер перенесення: позитивне чи негативне. Позитивне перенесення рухових дій можливе за наявності подібності в більшості фаз вправи. Негативний ефект перенесення навичок спостерігається в тих випадках, коли подібні підготовчі фази й суттєво відрізняються основні. Елементи позитивного перенесення навичок широко використовують у процесі навчання руховим діям студентів під час розробки послідовності навчання.

Рухові навички відіграють важливу роль у житті людини як основа готовності до різноманітної діяльності (спортивної, трудової, побутової). Рухова діяльність людини може бути успішною лише за умови, що вона ґрунтується на різноманітних, міцно сформованих рухових навичках. Чим більший запас навичок, тим більш різнобічною та ефективною є діяльність людини. У спорті це значною мірою характеризує швидкість оволодіння новою навичкою й, загалом, майстерність спортсмена.

Найвищий рівень оволодіння руховою дією визначається вмінням вищого порядку. Провідні ознаки вміння вищого порядку: варіативність діяльності, стійкість до умов середовища, здатність швидко перебудовувати діяльність, індивідуалізація діяльності, концентрація уваги на результат діяльності (рис. 3).

Рухові дії вирізняються високою надійністю й можуть виконуватися в різних несприятливих умовах: вплив зовнішнього середовища, негативний психоемоційний стан спортсмена. Характерною особливістю цього рівня володіння технікою є варіативність, тобто можливість застосовувати рухову дію в різних умовах з незначною зміною форми, але без суттєвого зниження результативності.

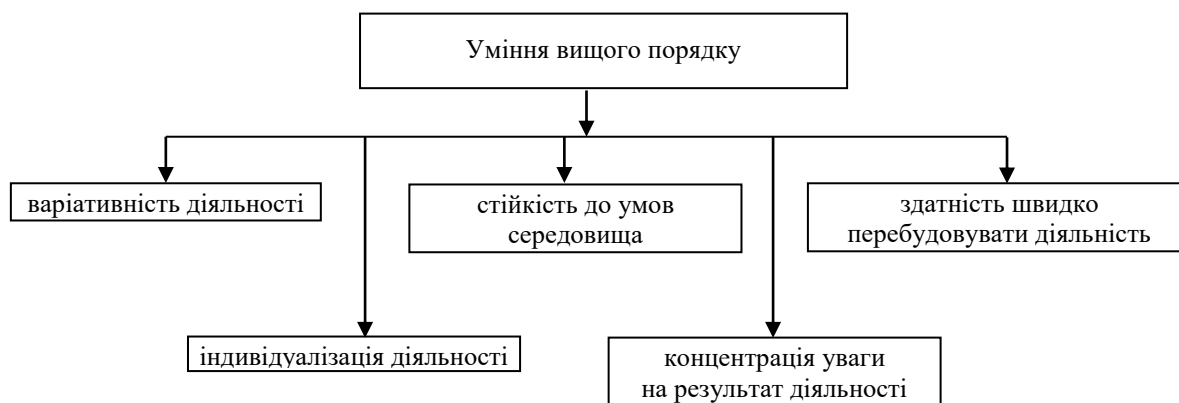


Рис. 3. Технологічна схема вміння вищого порядку

Дискусія. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес. У побудові процесу навчання кожній руховій дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок (рис. 4).

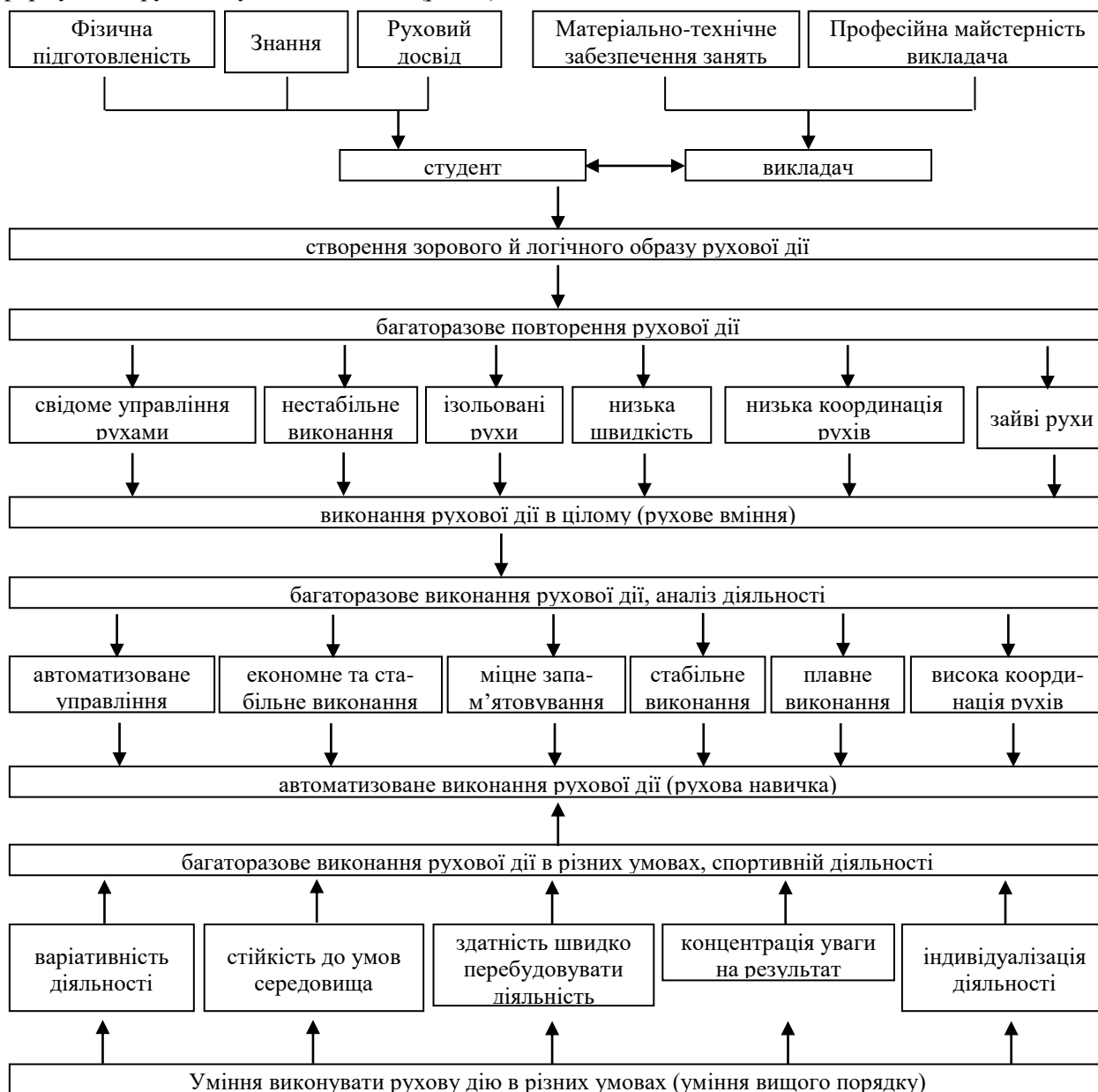


Рис. 4. Структура формування рухових умінь і навичок студентів

У процесі формування рухової дії студентів виділяють три етапи, що відрізняються між собою як за педагогічними завданнями, так і за методикою навчання. На першому етапі на основі створення зорового й логічного образу руху відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння відтворювати техніку дії в загальній, «грубій» формі. Другий етап характеризується поглибленням, деталізованим вивченням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, воно частково переходить у навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення й удосконалення рухової дії, унаслідок чого формується вміння вищого порядку.

Спортивний результат складається з умінь виконувати певну комбінацію рухів для досягнення певної мети, а такою знань про те, коли це потрібно виконати. Основними завданнями технічної підготовки є оволодіння технічними прийомами індивідуальної та колективної техніки, удосконалення техніки із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення фізичної підготовленості. Навчання індивідуальної та колективної спортивної техніки здійснюють шляхом:

- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- широкого застосування імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ;
- оптимізації структури рухів під час виконання технічних прийомів;
- підвищення точності й швидкості результату в процесі виконання технічних прийомів;
- збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших;
- стабільного й ефективного виконання прийомів під часу впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника;
- виконання технічних прийомів із високою ефективністю під час втоми або великого психічного напруження;
- формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів;
- використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Для виконання завдань формування технічної підготовленості студентів використовують різноманітні фізичні вправи:

- вправи, що виконують у полегшених умовах без активного опору;
- рухові дії, які за структурою або фізичними навантаженнями наближені до змагальної вправи;
- комбіновані вправи, які виконують у складних умовах з активним опором;
- вправи, котрі виконуються в умовах, наближених до гри й змагань.

Застосування комплексу фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей студентів, етапу спортивної підготовки та ігрового амплуа створює сприятливі передумови для належної спортивної підготовки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в вміння вищого порядку – це тривалий і складний процес. У побудові процесу навчання кожної рухової дії можна виокремити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок. Система спортивного тренування ґрунтується на багаторічній підготовці, як сукупності відносно самостійних й водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень.

Навчання технічного прийому здійснювали відповідно до педагогічних завдань та етапів навчання. На першому етапі на основі створення зорового й логічного образу рухів відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія формування вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення. Отже, відбувалось уточнення рухового вміння, яке переходило в навичку. На третьому етапі забезпечуються закріплення й удосконалення рухової дії, унаслідок чого формувалися рухові навички та вміння вищого порядку.

Формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами здійснюють підвищенням фізичної підготовленості студентів; широким застосуванням імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ; оптимізацією структури рухів у процесі виконання технічних прийомів; підвищенням точності й швидкості результату під час виконання технічних прийомів; збільшенням арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формуванням вміння вільно переходити від одних рухів до інших; стабільним й ефективним виконанням прийомів під час впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника; виконанням технічних прийомів із високою ефективністю в разі втоми або великого психічного напруження; формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів; використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Джерела та література:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць Вип. 37. Київ;Вінниця, 2014. С. 348–353.
3. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2. С. 33–37.
4. Индика С. Я. Ягенський А. В., Духневич Л. П. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 3. С. 136–142.
5. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т.1. С. 125–131.
6. Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Т. 1. Луцьк, 2002. С. 26–28.
7. Навроцький Е., Пантік В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Луцьк, 2013. № 2 (22). С. 47–51.
8. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. праць Луцьк, 2010. С. 36–40.
9. Рода О. Б. Маріонда І. І. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 473–477.
10. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. уцьк, 2011. № 3. С. 79–82.
11. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз: монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 240 с.
12. Ульяницька Н. Я., Вадзюк С. Н. Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером та реабілітаційних заходів: матеріали XIV конгресу світової федерації укр. лікарських тов-в 04–06 жовт. 2012 р. Донецьк;Київ;Чикаго, 2012. С. 253.
13. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
14. Bergier, B. Bergier J., A. Tsos (2015) Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. Vol. 9. Number 2, 5–12.
15. Pantik V. Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. No2 (38). С. 121–126
16. Sabirov O., Pantik V., Shevchuk A. The State of Functional Capacity and Health of Students of Higher Educational Institutions. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. No 3 (39). С. 163–168. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-159-162>
17. Tsos A, Kasarda O, Pantik V. (2017) Female students at higher educational institutions in Ukraine and their level of physical activity. *Health Problems of Civilization*. 11(3). 158–162. doi: 10.5114/hpc.2017.70004.

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho i psykhologichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, iss. 3 (31), 96–104.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in

- the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, випуск 37, Kyiv-Vinnytsia, TOV firma «Planer», 348–353.
3. Zakhozhyi, V. V. (2010). Metodyka formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy [Methodology of forming high school students' preparedness for unassisted physical training]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, no. 2, 33–37.
 4. Indyka, S. Ia. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi rehabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardial infarction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvnna nauka Ukrainy*: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu, vyp. 15, Lviv, t. 3, 136–142.
 5. Krutsevych, T. Yu. (2002). Sotsialno-pedahohicheskii aspekty systemy fizicheskoho vospitaniia [Socio-pedagogical aspects of physical education system]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, t.1, 125–131.
 6. Michuda, Yu. P. (2002). Problemy vdoskonalennia mekhanizmu derzhavnogo upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Problems of improving the mechanism of public administration in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. *Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho derzhavnogo universytetu*, t.1, Luts'k, 26–28.
 7. Navrotskyi, E. & Pantik, V. (2013). Udoskonalennia sylovykh yakosteï studentiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of power of first-year students by means of competitive gymnastics]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr., Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Luts'k, VNU im. Lesi Ukrainky, no. 2(22), 47–51.
 8. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi ukrainky*, Luts'k, 36–40.
 9. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Luts'k, no. 4 (20), 473–477.
 10. Savchuk, S. A. (2011). Analiz stanu somatychnoho zdorovia studentiv vyshchoho tekhnichnogo navchalnogo zakladu [The analysis of the somatic health status of students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, no. 3, 79–82.
 11. Vilchkovskiy, E. S., Shyian, B. M., Tsos, A. V. & Pasichnyk, V. R. (2016). Systema fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi ta Ukrainy (XVI – pochatok XXI stolittia): porivnialnyi analiz : monohrafiia [The system of physical education of secondary schools pupils in Poland and Ukraine (XVI - the beginning of XXI century): a comparative analysis]. Luts'k, Vezha-Druk, 240.
 12. Ulianytska, N. Ya. & Vadziuk, S. N. (2012). Osoblyvosti binokuliarnoho zoru u starshoklasnykiv z emetropichnoi refraktsiieiu pislia roboty za personalnym kompiuterom ta rehabilitatsiinykh zakhodiv [Features of binocular vision in seniors with emmetropia after work on a personal computer and rehabilitation]. *Materialy XIV konhresu svitovoi federatsii ukrainskykh likarskykh tovarystv 04–06 zhovtnia 2012 r.*, Donetsk-Kyiv-Chikaho, 253.
 13. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktivnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriiantatsiakh studentiv [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, no. 4 (28), 83–87.
 14. Bergier, B., Bergier J. & Tsos, A. (2015). Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*, Volume 9, Number 2, 5–12.
 15. Pantik, V. (2017). Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, no. 2 (38), 121–126.
 16. Sabirov O., Pantik, V. & Shevchuk, A. (2017). The State of Functional Capacity and Health of Students of Higher Educational Institutions. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Luts'k, no. 3 (39), 163–168. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-159-162>
 17. Tsos, A., Kasarda, O. & Pantik, V. (2017). Female students at higher educational institutions in Ukraine and their level of physical activity. *Health Problems of Civilization*, 11(3): 158–162. doi: 10.5114/hpc.2017.70004.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2018 р.